EXERCITII DE DEDUBLARE ASTRALA.!

Inainte de a incepe prezentarea tehnicilor trebuie sa stitii ca orice fenomene se petrec in timpul acestor experiente ele nu sunt periculoase. Cel mai rau lucru care se poate intampla este sa va speriati de noutatea experientei.

Exercitiul 1.

Acest exercitiu este pe cat de simplu pe atat de eficient. Este un exercitiu de realizat seara cand deja sunteti in pat pregatiti de somn. Exercitiul nu are decat o etapa si este de o simplitate extraordinara.

Realizare: *Intinsi pe pat, cu fata in sus, pregatiti de somn, va focalizati atentia asupra urechilor. Ascultati in linistea deplica a serii zgomotul de fond ce se aude continuu. Atentia este acum indreptata asupra zgomotului ce se aude din ce in ce mai clar in interiorul capului. Pastrati aceasta concentrare pana cand adormiti.*

Efecte: Exercitiul va permite sa va amplificati extrem de mult capacitatile mentale. De asemenea va pregati terenul pentru dedublarea constienta prin inducerea de vise constiente. Este posibil sa simtiti vibratii foarte puternice in tot corpul dupa o perioada de practica. Aceste vibratii sunt perfect normale si apar la 90% din oameni inainte de aparitia dedublarii constiente. Asadar daca simtiti aceste vibratii inseamna ca sunteti aproape. Oricum in momentul in care simtiti cum incepe tot corpul sa fie cuprins de vibratii ramaneti calmi si linistiti. Altfel riscati sa va multumiti numai cu acest razultat si din cauza emotiei sa nu va dedublati. Vibratiile incep de la menbre si se vor extinde in tot corpul. Apoi va apare o senzaie de miscare chiar daca stici ca sunteti complet imobil. Senzatia de miscare va fi dealungul axei picioare-cap sau dinspre cap spre picioare. Nu conteaza directia ci miscarea. Daca simtiti ca apar aceste senzatii (vibratiile si miscarea) lasati-va in voia lor. In curand va veti dedubla.

Exercitiul 2.

Pentru acest exercitiu va puteti aseza ori pe pat ori pe fotoliu. Important este sa aveti o pozitie comnoda si confortabila. Nu mai repet faptul ca e necesar sa indepartati orice surse de zgomot.

Realizare: *Cu ochii inchisi, in pozitia amintita anterior, va imaginati ca deasupra voastra este agatata o franghie. Cu ochii mintii apucati de franghie cu ambele maini si imaginati-va cum va trageti spre sus. Continuati aceasta miscare circa 10 minute. Imaginati-va ca mainile voastre prind franghia si ca prin forta lor va ridicati in continuu. Ce este important la aceasta tehnica este sa simtiti cat mai clar senzatia de ridicare. In momentul in care sunteti constienti de aceasta senzatie depinde de voi sa o pastrati cat de mult doriti, continuand exercitiul sau oprind realizarea lui.*

Efecte: Efectul dorit este de a va obisnui cu senzatia de ridicare pe care o veti avea in momentul dedublarii. In caz contrar, cel ce experimenteaza dedublarea se va intoarce rapid in corp pentru ca nu va controla suficient de bine aceasta miscare ascendenta. De asemenea tehnica mai favorizeaza visele in care zburati, iar pentru cei ce deja au zburat in vis stiu ca este o experienta frumoasa.

Toate aceste tehnici prezentate sunt la originea tehnicii de dedublare. Spuneam anterior ca este perfect posibil sa va dedublati si utilizand numai aceste tehnici. E posibil ca seara, dupa o zi in care ati realizat toate aceste tehnici sau numai una dintre ele sa adormiti iar in momentu acela sa va apara

vibratiile specifice dedublarii. Acest rezultat se atinge relativ repede de cei care sunt hotarati sa se dedubleze. Oricum, nu va grabiti. Cand veti acumula suficienta experienta si control al corpurilor subtile momentul va veni de la sine. In unele cazuri dedublarea apare si fara vibratiile de care aminteam, dar aceste cazuri sunt mai rare. Mai este cunoscuta si situatia in care actul dedublarii este realizat subconstient si persoana devine constienta brusc ca este dedublata si ca pluteste prin camera. Va veti da seama de acest lucru in cazul in care observati ca difera culoarea luminii din camera sau difera aranjamentul obiectelor sau dimensiunea lor.

Culoarea luminii astrale poate sa fie de orice nuanta de la galben la albastru, mov, rosu sau verde. De asemenea, obiectele pe care le-ati ratacit prin camera acum le veti vedea fara sa mai fie ascunse. In unele cazuri este posibil sa vedeti miscare in jurul vostru, dar despre asta vom discuta ulterior.

Exercitii de energizare a corpului astral.

Multi dintre cei ce incearca sa se dedubleze constient se confrunta cu faptul ca inainte sa reuseasca sa se dedubleze…adorm. Acest lucru ne arata ca nu exista un control bun asupra energiilor corpurilor subtile. In special trebuie exersat controlul asupra energiilor corpului astral si mental. Pentru a reusi sa mentinem starea de constiinta in timpul dedublarii si sa nu adormim va trebui sa realizam o perioada de 1-2 luni exercitii de amplificare a controlului energiilor subtile. Aceste energii nu sunt obligatorii. Ele nu pot fi eliminate dar rolul lor este evident pentru cei care le-au practicat. Cei dintre voi care doriti sa realizati acest etehnici trebuie insa sa tineti seama de ambientul si momentul in care le realizati.

Ambientul optim: Pentru a realiza aceste exercitii pregatitoare aveti nevoie de o camera aerisita si in care sa va asigurati ca nu exista surse de zgomot. De asemenea este important ca luminozitatea sa fie medie. Lumina soarelui sa nu cada direct pe fata pentru a nu fi deranjati de intensitatea acesteia. Puteti utiliza o patura pe care o asezati direct pe podea sau puteti utiliza patul pentru unele tehnici sau un fotoliu (scaun) pentru altele. Daca patul va indeamna la sosmn atunci recomandam utilizarea unui fotoliu, macar in etapele de inceput.

Momentul potrivit: Cel mai bun moment pentru a exersa atat tehnicile pregatiroare precum si cele de dedublare este dimineata. Cum pentru cei mai multi dintre noi este dificil sa folosim acest moment, putem sa realizam exercitiile la orice ora din zi. Este util sa pastram aceeasi ora zilnic pentru antrenament deoarece corpul se obisnuieste cu un anumit bioritm si la ora respectiva va fi mult mai amplificat efectul, dupa o perioada mai lunga de practica. Oricum, cel mai important lucru este sa alegem acel moment in care nimeni nu ne va deranja. Durata zilnica (ar fi ideal sa fie realizate zilnic) a exercitiilor poate varia intre 30 de minute si o ora, in functie de timpul disponibil al fiecaruia.

Exercitiul 1.

Pregatire: Va asezati pe patura (sau in pat) cu fata in sus, cu picioarele drepte si usor departate (cca 15-20 cm). mainile le pozitionati pe langa corp cu palmele orientate spre sus. Pastrati ochii inchisi pe toata durata exercitiului, de asemenea este importanta pastrarea unei stari de imobilitate deplina. Intreg corpul trebuie sa fie la acelasi nivel, capul si picioarele sa nu fie sprijinite pe perna si pe cat posibil hainele sa fie lejere pentru a nu simti disconfort. Daca temperatura este prea joasa, acoperiti-va cu o patura inainte de a incepe.

Realizare: *Va focalizati atentia asupra picioarelor si va imaginati cum prin talpi intra limna de culoare galben stralucitor, intocmai ca lumina soarelui. Vizualitati circa 2-4 minute cum in zona picioarelor se inmagazineaza lumina galbena stralucitoare. Imaginati-va cum aceasta lumina umple aura subtila aflata in jurul picioarelor si cum se impregneaza in aceasta zona a corpului. In continuare va concentrati asupra mainilor si pentru alte 2-4 minute vizualizati cum lumina solara va inunda mainile si aura energetica din jurul mainilor. Cu ochii mintii percepeti acum atat mainile cat si picioarele inconjurate si impregnate de lumina galben stralucitoare, foarte intensa. Va concentrati apoi asupra trunchiului pana la nivelul gatului si imaginati lumina cum se revarsa spre corp ca intr-un recipient pe care il umple. Umple apoi corpul energetic din jurul trunchiului si timp de alte 2-4 minute percepem curgerea de energie si inmagazinarea acestei energii stralucitoare.*

Ne focalizam apoi asupra capului si vizualizam cum energia patrunde prin crestetul capului, pana in zona gatului si impregneaza fiecare celula cu lumina solara stralucitoare. Pastram si aici aceeasi vizualizare timp de 2-4 minute. Cu ochii mintii vizualizam acum intreg corpul invaluit de lumina galbena stralucitoare. Ne imaginam ca dimensiunea acestui corp de lumina creste in jurul nostru pana la limita peretilor camerei. Observam ca pe masura ce creste isi pierde forma si devine ca un imens ovoid (oval) de lumina si energie solara. Repetam de cel putin 5-6 ori senzatia de crestere a dimensiunilor corpului energetic in jurul nostru pana la dimensiunea camerei.

Dupa ce am dilatat corpul auric pana cand acesta atunge peretii camerei urmarim sa ne focalizam asupra senzatiilor pe care le-am avea daca am simti peretele prin acel corp de lumina. Ne imaginam cum am percepe atingerea zidului, a formelor de mobilier lipite sau atasate de zid, a oricaror elemente aflate la periferia acestui corp energetic. Detaliem aceasta etapa pe cat ne permite timpul si urmarim sa simtim senzatiile tactile ale contactului cu acele obiecte.

In final ne focalizam atentia asupra corpului fizic, asupra picioarelor nemiscate, asupra mainilor si trunchiului, asupra capului. Incepem foarte usor sa miscam degetele de la picioare si de la maini. Deschidem ochii si ne ridicam lent. Recomandam sa nu plecati imediat de acasa dupa ce ati realizat aceasta tehnica sai sa nu porniti televizorul sau radioul. Acest exercitiu amplifica orice perceptii si e posibil ca o imagine sau o melodie dizarmonioasa sa se impregneze in subconstient mult mai usor si cu efecte negative majore.

Efecte: Cum spuneam anterior, exercitiul are rolul de a amplifica perceptia asupra corpului astral. De asemenea, prin aducerea de energie in mod constient, putem spune ca am realizat primul pas pentru o dedublare constienta. Exercitiul are efecte si asupra starii de sanatate pe care o imbunatateste semnificativ dupa aproximativ 2-3 saptamani de practica. La nivel psiho-mental se observa cresterea capacitatii de empatie (simtiti mai usor emotiile altei persoane), de asemenea se observa o purificare a subconstientului si eliminarea cosmarelor.

Pregatirea personala pentru tehnicile de dedublare.

In fiecare noapte mentalul nostru se invaluie de o intunecime a constiintei pe care numai visele reusesc sa o strabata. Corpul astral paraseste atunci corpul fizic si pe cel bioenergetic si impreuna cu mentalul si supra-mentalul pornesc intr-o calatorie astrala pe care o numim in mod obisnuit vis.

Corpul fizic pastreaza numai invelisul bioenergetic in jurul lui , adica suficient pentru supravietuire. Toate celelalte nivele de constiinta sunt acum legate numai de corpul astral. In timpul zilei, in starea obisnuita corpurile consuma energie, lucru binecunoscut de altfel. Dupa o noapte de

somn ne trezim odihniti si incarcati cu energie. Aceasta energie este primita in corpurile subtile imediat ce se desprind de corpul fizic in momentul in care adormim.

Fiecare dintre voi ati simtit acele tresariri bruste ale corpului fizic imediat dupa ce ati adormit. Acel fenomen este intalnit mai ales dupa o zi obositoare in care activitatea si stresul a consumat mai multa energie decat de obicei. Ce reprezinta acele trasariri bruste? In momentul in care corpul astral este deja liber de corpul fizic si intalneste un obstacol in lumea astrala este nevoit sa se intoarca brusc in corpul fizic. Aceasta deoarece nu a avut inca timp sa se incarce cu energie. Dupa ce regenerarea energetica este realizata aceste tresariri bruste dispar si calatoria astrala incepe.

Uneori, in timpul somnului se produce un fenomen de “trezire in vis”. Acesta consta in faptul ca inca dormim dar stim acest lucru, suntem constienti ca inca visam si suntem constienti de tot ce se petrece in acel vis. Aceasta este o forma de dedublare despre care o sa vorbim in capitolele urmatoare.

Dedublarea constienta, in stare de veghe este insa cea mai spectaculoasa si fascinanta. Toti cei care au reusit sa se dedubleze macar o data au ramas cu o impresie de neuitat pentru toata viata.

Prima dedublare este de obicei de scurta durata si nu de putine ori se incheie brus. Aceasta deoarece cel care experimenteaza ori nu stie cum sa faca revenirea in corpul fizic, ori se grabeste, ori se sperie de ceva.